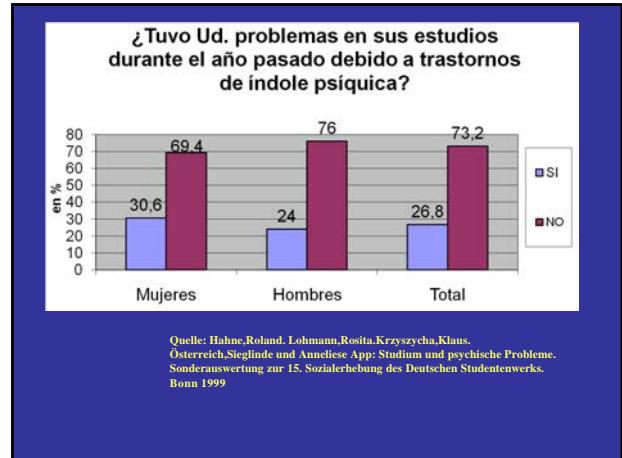


Problemas comunes



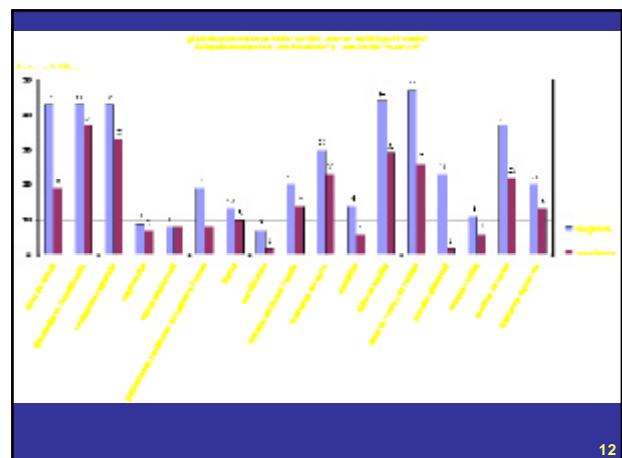
Problemas de identidad
Crisis relacionadas con la adolescencia tardía, las rupturas familiares etc.
Desorientación
Problemas de relación de pareja
Trastornos en el trabajo y en el rendimiento

9




El 13% de los estudiantes habría precisado ayuda cualificada para solucionar sus problemas
El 7% llega a ver cumplido el deseo de beneficiarse de apoyo profesional
El 6% restante no lo consigue (miedo al „¿qué diran?“, a que se vea catalogado por los demás como „enfermo“)

12





Recherche: H.-W. Rückert, Freie Universität Berlin

14

Universidad Nº. estudiantes	Servicios para estudiantes	Servicios psicológicos	Orientación profesional
Penn State 80.000	42	22	33
Maryland 60.000	>50	25	32
NYU 39.400	k.A.	25	22
Bloomington 40.000	42	24	24
Harvard 19.000	k.A.	24	30

La reorganización global del sistema educativo en las universidades alemanas

- implantación de la estructura licenciatura/ Master
- introducción de los derechos de matrícula
- Tasas sancionadoras para los estudiantes que alargan el periodo de estudios, superando el promedio de años dedicados a acabar la carrera

¿Qué perfiles pueden encajar en las nuevas estructuras?

Estudiantes que pueden dedicarse exclusivamente al estudio

Estudiantes que son capaces de trabajar bien en un marco estructurado

Estudiantes que tienen una idea clara acerca del futuro profesional que quieren conseguir

Estudiantes que toleran el estrés – especialmente aquellos que controlan sus nervios ante situaciones de evaluación y aceptan sus carencias

¿Qué perfil tendrá dificultades con el sistema de licenciatura?

Estudiantes que no pueden dedicarse exclusivamente al estudio, sea por la situación familiar, sea por la necesidad de ganar dinero

¿Qué perfil tendrá dificultades con el sistema de licenciatura?

Estudiantes que no pueden dedicarse exclusivamente al estudio, sea por la situación familiar, sea por la necesidad de ganar dinero

Estudiantes que no tengan confianza en sus capacidades, miedo a fracasar y tendencias al perfeccionismo

Estudiantes que no están seguros de haber elegido correctamente la carrera y que necesitan más tiempo para ganar experiencia y orientarse

Estudiantes que eligen la opción de "guerrero solitario"

Estudiantes clasificados por número de horas de trabajo profesional

Estudiantes universitarios del primer ciclo con un trabajo remunerado



Cambios en las demandas dirigidas a los servicios de apoyo

Desplazamiento desde los problemas tradicionales de los estudiantes como, por ejemplo, las cuestiones de identidad, autoestima y modo de relacionarse, con el corolario del espectro neurótico y psicosomático completo, incluyendo las tentativas de suicidio

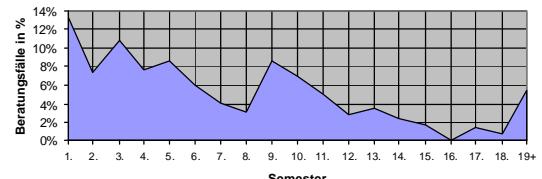
hacia

Problemas del tipo: deterioro del rendimiento en el trabajo, miedo a fracasar, estrés y fatiga mental y problemas de planificación del tiempo de trabajo

Cambios en el modo de trabajar del servicio de apoyo

Entre los estudiantes que se dirigen a los servicios de apoyo, un alto porcentaje están cursando los primeros años de carrera universitaria

Neuanmeldungen in 2005 nach Semesterzahl (N=472)



New registrations in 2005 with respect to semester

Cambios en el modo de trabajar de los servicios de apoyo

Un número mayor de estudiantes acuden a los servicios de apoyo en el primer ciclo de estudios universitarios

El asesoramiento se centra en la estructuración de los procesos de trabajo en función de las variables tiempo y contenidos – planificación del tiempo

El asesoramiento ayuda a superar el estrés y a aprender técnicas de relajación

Los centros de apoyo ofrecen entrenamiento en estrategias efectivas, desarrollando habilidades de trabajar en equipo y en red

Aumento en la demanda de diseñar Talleres para enfrentar las situaciones de evaluación y para aprender a mostrarse seguro de uno mismo

Perspectivas de futuro I

Las solicitudes de atención psicológica se multiplicarán, dado que los estudiantes perciben el hecho de que están sometidos a una alta presión para lograr resultados eficientes

Los servicios de apoyo tienen que diseñar nuevos métodos para ayudar a los estudiantes a acabar la carrera

El concepto de orientador como psicoterapeuta cambiará y se creará la nueva figura de monitor psicológico y entrenador de las habilidades para reducir el estrés

Perspectivas de futuro II

No solamente los estudiantes valorarán los apoyos psicológicos, sino también las universidades cuyo fin es asegurarse de que los estudiantes manejan sus crisis personales y consiguen graduarse con éxito

Los equipos de psicólogos tienen que salir del marco tradicional (consulta individual) y suministrar información a la institución acerca de los problemas encontrados

Es necesario crear redes profesionales entre los equipos de psicólogos, redes a través de las cuales comparten y difundan sus experiencias de trabajo sobre la situación psicológica de los estudiantes universitarios sometidos al actual proceso de reformas

25

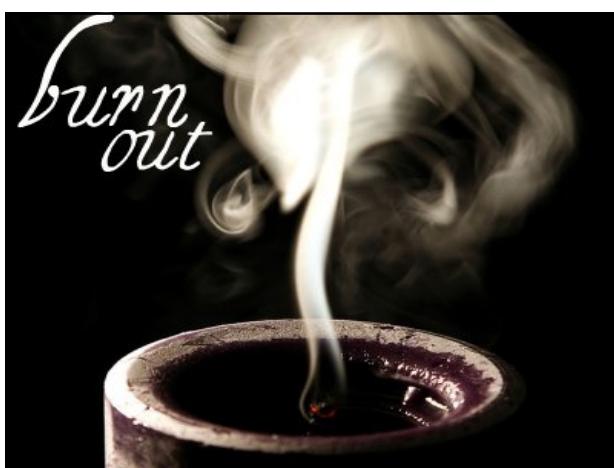
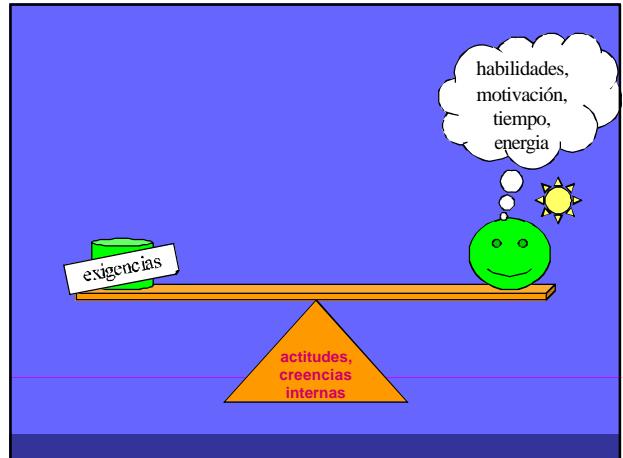
El estudio eficiente depende del equilibrio que se establece entre los objetivos finales y los recursos



habilidades,
motivación,
tiempo, energía

exigencias







**Thank You for listening!/
Muchas gracias por su atención**



Wilfried Schumann Starting studies smoothly

Jatum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	Vorlesung Z	Seminar W	Vorlesung XY	Vorlesung W	Vorlesung V		
08:30							
09:00	Seminar XY		Vorbereitung mhd. Seminar Z	Prüfungsamt wg. Infos	Gliederungspunkt e 1-3 für Referat in Stichworten	lange schlafen	
09:30							
10:00	Nachbearbeitung	Seminar Z		Treffen Klausur-Z- AG: unkare Fragen besprechen!			
10:30	Seminar XY						
11:00	Nachbearbeitung	Vorbereitung auf Seminar W					
11:30	Vorbereitung auf schriftl. Prüfung						
12:00	Vorbereitung AG						
12:30							
13:00	Mensa	nach Hause fahren und Essen zubereiten					
13:30							
14:00	Treffen AG zur Ausarbeitung	Seminar Z	Vorlesung 14-tgl.	Vorbereitung mhd. Prüfung	Unerledigtes aus der Vorwoche bearbeiten		
14:30	Referat für Seminar XY						
15:00	Referat lesen und exzerpieren						
16:00							
16:30							
17:00	Tutorium Z	Tutorium XY					
17:30							
18:00							
18:30							
19:00		Kino		Job Kneipe bis ca. 24:00h	Fete bei Manu		
19:30							
? Std.	8	8	8	7	4 / ca. 5	48 Stunden	5 Stunden Job
						Studium	
							Freizeit

Wilfried Schumann Starting studies smoothly

No

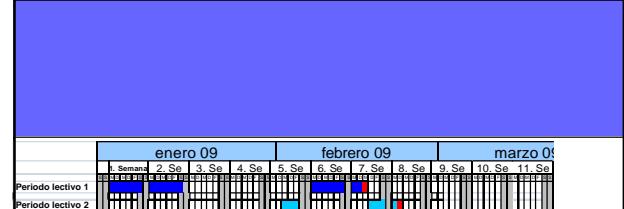
...es la palabra clave para ahorrar tiempo

Wilfried Schumann Starting studies smoothly

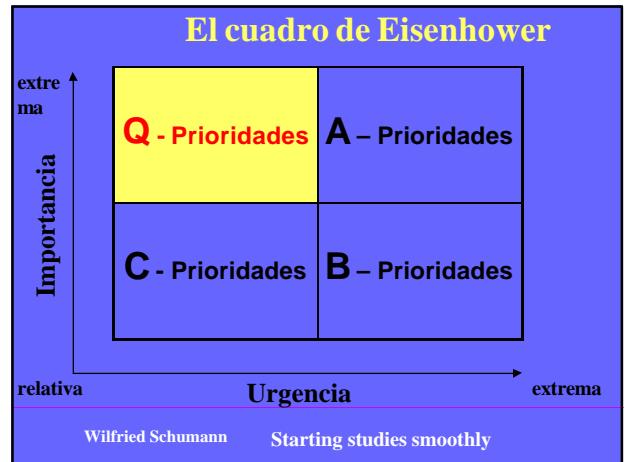
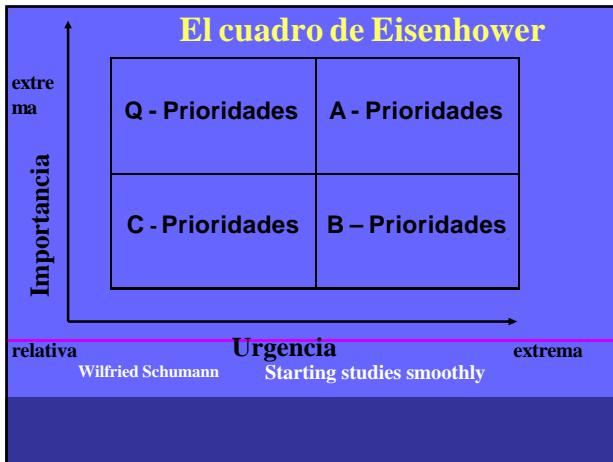
Acabando un día de trabajo



Wilfried Schumann Starting studies smoothly



Wilfried Schumann Stress im Studium



Entrenamiento Mental

Nuestro comportamiento está regido por:

creencias internas

expectativas concretas

Resultados de la evaluación

10% de los estudiantes en primer curso entran en el programa de apoyo

- El entrenamiento de habilidades y los talleres diseñados para reducir y manejar el estrés absorben la mayor parte de los solicitantes
- Un tercio de los participantes en los talleres solicitan ulteriormente monitorización individual
- En muchos casos no hay la motivación o el tiempo suficiente para mejorar los hábitos de estudio en el primer curso académico
- 75% de los participantes en el programa han registrado mejoras significativas en los hábitos de estudio y en el manejo y reducción del estrés